


Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теоретических основ и менеджмента физической культуры и туризма

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

 В. М. Гелецкий

« 20 » 06 2016 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 - Физическая культура

**БАСКЕТБОЛ КАК СРЕДСТВО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ СТАРШЕГО
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Научный руководитель  к.э.н., доцент М.С. Злотников

Выпускник  Ю.А. Трифонов

Нормоконтролер  К. В. Орел

Красноярск 2016

РЕФЕРАТ

Бакалаврская работа по теме «Баскетбол как средство совершенствования координационных способностей учащихся старшего школьного возраста» выполнена на 66 страницах, содержит 3 таблицы, 50 использованных источников, 4 приложения.

БАСКЕТБОЛ, КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ, УРОК, РАСТЯЖКА, ЭКСПЕРЕМЕНТ.

Цель работы - исследование влияния занятий баскетболом на совершенствование координационных способностей у учащихся старшего школьного возраста на уроке физической культуры.

Объект исследования - совершенствование координационных способностей учащихся старших классов на уроках физической культуры по баскетболу.

Предмет исследования - методы совершенствования координационных способностей у учащихся старшего школьного возраста посредством спортивной игры в баскетбол на уроках физической культуры.

Задачи исследования:

1. Анализировать координационные способности баскетболистов на основе литературных источников.
2. Разработать эффективный комплекс упражнений.
3. Экспериментально провести эффективность разработанного комплекса.

В результате исследования можно сказать, что у испытуемых наблюдается улучшение координационных способностей благодаря рекомендациям, разработанным автором.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Обзор литературных источников по теме исследования.....	7
1.1 Морфологические и психофизиологические особенности детей старшего школьного возраста.....	7
1.2 Координационные способности и способы их воспитания.....	15
1.3 Задачи развития координационных способностей.....	23
1.4 Средства воспитания координационных способностей.....	24
2 Методы и организация исследования.....	30
2.1 Методы исследования.....	30
2.2 Методика совершенствования координационных способностей на уроке средствами игры в баскетбол.....	32
2.3 Организация исследования.....	42
3 Результаты исследования и их обсуждения.....	43
Заключение.....	47
Практические рекомендации.....	48
Список использованных источников.....	49
Приложения А-Г.....	53 - 66

ВВЕДЕНИЕ

Баскетбол завоевал популярность среди детей, подростков и юношей. Баскетбол - командная игра с мячом, в которой игроки одной команды, передавая друг другу мяч руками или продвигаясь с ним, стремятся наибольшее количество раз забросить мяч в корзину команды противника. Одновременно игроки противоположной команды противодействуют этому, стремясь оставить свою корзину неприкосновенной и в то же время овладеть мячом для нападения на корзину противника.

Наличие постоянной борьбы, которая ведется с помощью естественных движений (бега, ходьбы, прыжков, метаний), сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различными скоростями и напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую анализаторную деятельность человека и необходимость выбора решения. Координационные способности - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития, которого определяется многими факторами.

Основным средством воспитания координационных способностей являются: физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок опоры или увеличения ее подвижности в упражнениях на равновесие и т.п., комбинируя двигательные навыки, сочетая ходьбу с прыжками или за ограниченный промежуток времени.

Приемы и действия, с помощью которых ведется игра, позволяют начинать занятия с детьми 9 - 10 лет, используя для этого инвентарь и

оборудование, соответствующие возрасту.

Баскетбол динамичная игра, в которой нужно успевать за изменяющимися условиями. Основным, по мнению большинства специалистов, качеством баскетболиста высокого уровня является - быстрота и ловкость выполнения игровых приёмов и действий, поэтому актуальность выбранной нами темы «Баскетбол как средство совершенствования координационных способностей учащихся старшего школьного возраста» не вызывает сомнения.

Объект исследования: Совершенствование координационных способностей учащихся старших классов на уроках физической культуры по баскетболу.

Предмет исследования: Методы совершенствования координационных способностей у учащихся старшего школьного возраста посредством спортивной игры в баскетбол на уроках физической культуры.

Цель работы: Исследование влияния занятий баскетболом на совершенствование координационных способностей у учащихся старшего школьного возраста на уроке физической культуры.

Гипотеза: Методы спортивной игры в баскетбол, как средство совершенствования координационных способностей у подростков на уроке физической культуры.

Задачи работы:

1. Анализ координационных способностей баскетболистов и способов их воспитания на основе литературных источников.

2. Разработать эффективный комплекс упражнений для развития координационных способностей у учащихся старшего школьного возраста в игре баскетбол.

3. Экспериментально проверить эффективность разработанного комплекса физических упражнений, направленных на развитие координационных способностей у учащихся старшего школьного возраста.

Теоретическая значимость работы заключается в обобщение и

расширении сведений о спортивных играх как средства физического воспитания, координационных способностей юных баскетболистов.

Практическая значимость: данные исследования могут быть использованы в деятельности тренеров, учителей физической культуры.

1 ОБЗОР ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1 Морфологические и психофизиологические особенности детей старшего школьного возраста

Подростковый возраст - один из основных этапов в жизни человека на пути к полному расцвету его сил, когда совершенствуются физические и функциональные возможности, происходит становление личности и характера. Этот период длится в среднем с 12 до 16 лет.

Приступая к тренировкам, необходимо учитывать, что современные подростки по своему физическому развитию существенно превосходят своих сверстников 80 - 90-х годов. Как известно, это явление было названо акселерацией, под которой понимают главным образом ускоренное физическое развитие и более раннее половое созревание [3].

До сих пор ученые не могут однозначно объяснить причину возникновения акселерации. Объясняют ускоренное физическое развитие детей и подростков значительным улучшением в нашей стране социально-гигиенических условий жизни, быта, питания, медицинского обслуживания населения. Это явилось одной из причин того, что за последние годы высокие спортивные результаты стали достоянием более молодых спортсменов.

Есть данные, которые свидетельствуют о том, что акселерация проявляется не только в ускоренном физическом и половом развитии, но и в изменении психического склада человека. Вместе с тем, как отмечает К. Винтер [6] наблюдается несоответствие между физическим развитием подростков и их социальной зрелостью. Кроме того, возникновение акселерации, указывает Д. К. Соколова послужило причиной некоторого учащения случаев диабета, сердечно - сосудистых заболеваний среди подростков (юношеская гипертония, острые формы ревматизма и т. д.). [30]

Костная система. После рождения человека и в среднем до 24 - 30 лет

происходит окостенение скелета. Вместе с мышцами скелет составляет опорно - двигательный аппарат. Кости выполняют в нем роль рычагов, которые перемещаются в результате сокращения мышц. В скелете человека различают скелет туловища, скелет верхних и нижних конечностей и скелет головы.

Окостенение шейных, грудных и поясничных позвонков заканчивается к 20 годам, крестцовых - к 25, копчиковых - к 30 годам. Наиболее быстрый рост позвоночника в длину отмечается на первом году жизни. Затем этот рост замедляется и снова ускоряется у мальчиков с 9 до 14 лет, потом опять замедляется в большей степени с 14 до 20 лет. К концу периода полового созревания рост позвоночника в длину почти заканчивается. Длина позвоночника составляет приблизительно 40% длины тела.

Позвоночник после рождения приобретает четыре физиологических изгиба. С возрастом эти изгибы увеличиваются. У взрослых первый изгиб позвоночника (шейный) - умеренный лордоз, второй изгиб - сильный грудной кифоз, третий - сильный поясничный лордоз и четвертый - сильный крестцово - копчиковый кифоз. У юных баскетболистов при правильном физическом развитии эти изгибы не имеют патологических изменений. Но если юный спортсмен неправильно выполняет упражнение или длительное время поддерживает неестественную позу (например, сутулится в стартовом положении во время спортивных занятий, сидит неправильно за партой в школе), то у него может произойти ненормальное изменение изгибов позвоночника.

Если у подростка обнаружен грудной сколиоз, его необходимо направить к врачу для прохождения лечебной гимнастики. Различные спортивные упражнения, ходьба с соблюдением правильной осанки, развитие мышц спины способствуют исправлению некоторых форм сколиоза.

Грудную клетку составляют 12 пар ребер и грудных позвонков. Окостенение ребер заканчивается приблизительно к 18 - 20 годам. К 12 - 13 годам грудная клетка принимает форму грудной клетки взрослого человека, но имеет меньшие размеры. В период полового созревания происходит ее

интенсивное увеличение. Окостенение ключиц, лопаток и плечевых костей заканчивается к 20 - 25 годам, костей запястья - к 10 - 13, пястья - к 12, фаланг пальцев - к 9 - 11 годам. Полное окостенение костей таза и сращение отдельных его частей завершается к 20 - 25 годам. Задержка роста и ненормальное срастание костей таза может произойти при долгом и неправильном стоянии, сидении, нарушении питания. Кости ног - бедренная, большеберцовая и малоберцовая - окостеневают к 20 - 24 годам, плюсневые - к 17 - 21 и фаланги - к 15- 21 году.

Стопа человека образует свод, который опирается на бугор пяточной кости и на головки плюсневых костей. Развитие мышц ног способствует формированию полноценной стопы. Согласно данным ряда специалистов, при длительном стоянии, переноске больших тяжестей и при ношении узкой обуви в подростковом возрасте развивается плоскостопие. Исследования, осуществленные профессором А. И. Кураченковым, показали, что занятия физической культурой в подростковом возрасте, не приводят к развитию плоскостопия. При занятиях наблюдается специфическое изменение скелета, не присущее другим видам спорта. Это изменение проявляется в гипертрофии костей, увеличении места соединений костей и сухожилий.

Таким образом, в подростковом и юношеском возрасте происходит интенсивное окостенение скелета, однако полное завершение этого процесса наблюдается уже в зрелом возрасте. На развитие скелета значительное влияние оказывают питание и гигиенические условия, как в быту, так и на тренировке.

Мышечная система. При подготовке юных баскетболистов особое внимание нужно уделять гармоничному развитию мышечной системы. Мышцы представляют собой активную часть опорно - двигательного аппарата. Благодаря их сокращению человек способен выполнять разнообразнейшие движения в окружающем пространстве.

К 15-16 годам заканчивается в основном развитие мышечной ткани. Она становится такой же, как у взрослых. Это является благоприятным фактором для выполнения тяжелоатлетических упражнений в подростковом возрасте. В

то же время сухожилия у подростков развиты слабее, чем у взрослых спортсменов, что важно учитывать при дозировании тренировочной нагрузки с отягощениями. Включение в тренировку юных спортсменов различных акробатических и гимнастических упражнений, спортивных игр и т. д. способствует более эффективному развитию сухожилий.

Скелетные мышцы, являясь активным двигателем тела, выполняют динамическую и статическую работу. Первая характеризуется перемещением тела в пространстве или частей тела относительно друг друга.

Наряду с динамической работой мышцы выполняют и статическую работу - постоянно удерживают части тела в определенном положении друг относительно друга.

При разработке оптимальной нагрузки в напряжениях надо учитывать особенности работы мышечной системы. Динамические и статические мышечные напряжения дополняют друг друга: статически работающие мышцы обеспечивают исходное положение тела (например, стартовое положение баскетболиста), на базе которого выполняется динамическая работа; с другой стороны, переход из одного положения в другое происходит в результате движений, т. е. посредством динамической работы. Таким образом, качество выполнения физических упражнений будет тем лучше, чем эффективнее будут использованы в спортивной тренировке оба вида мышечной деятельности. В связи с этим уже в начальной подготовке юных спортсменов необходимо применение упражнений не только динамического, но и статического характера. Это обеспечит создание хорошей базы для роста спортивных результатов.

Мышечная деятельность человека оказывает существенное влияние на вегетативные функции (кровообращение, дыхание и др.). В свою очередь, деятельность внутренних органов рефлекторно влияет на функциональное состояние скелетной мускулатуры (висцеро-моторные рефлексы). Следовательно, двигательные и вегетативные функции тесно взаимосвязаны. Спортивная тренировка способствует совершенствованию физических качеств

(быстроты, силы, выносливости), а это приводит к совершенствованию вегетативных функций, что проявляется в увеличении доставки питательных веществ и кислорода к мышцам, в увеличении легочной вентиляции во время работы и т. д. Активная мышечная деятельность в подростковом возрасте, связанная с развитием координационных способностей, оказывает благоприятное влияние на совершенствование вегетативных функций.

В период полового созревания нарастает, по сравнению с детским возрастом, интенсивность прироста мышечной массы. Это связано с усилением секреции андрогенов коры надпочечников, стимулирующих увеличение мышечной массы в подростковом возрасте. Если у мальчиков 8 лет вес мышц по отношению к общему весу тела составляет 27%, то к 15 годам эта величина достигает 33, а у взрослых людей - 40%. Особенно заметен у подростков прирост веса мышцы сгибателей и разгибателей плеча.

Сердечно - сосудистая и дыхательная системы. Как известно, от рождения и до 16 лет сердце человека увеличивается более чем в 10 раз, причем рост размеров сердца идет неравномерно в разные периоды жизни. Наиболее интенсивный прирост наблюдается на первом году жизни и в период от 13 до 16 лет. Так, за время полового созревания объем сердца увеличивается более чем в 2 раза, в то время как масса тела за этот же период - в 1,5 раза. Быстрый рост размеров сердца приводит к тому, что его объем не соответствует просвету сосудов, не достигающих в подростковом периоде анатомической зрелости. Такое несоответствие служит одной из причин повышения кровяного давления в подростковом возрасте. Поэтому высокое кровяное давление у некоторых школьников 13 - 14-летнего возраста не обязательно является признаком неблагоприятного состояния сердечно - сосудистой системы.

Объем сердца у 10-летнего мальчика составляет 130 см^3 , а у 13-летнего подростка - 443 см^3 . У подростков 13 - 14 лет нередко наблюдается юношеская гипертрофия сердца (т. е. увеличение объема сердца). Например, при гипертрофии поперечник сердца у подростков может достигнуть 12,4 см. Как

правило, юные спортсмены с такой формой сердца имеют хорошее физическое развитие. Процесс полового созревания у них не отличается от такового у сверстников с нормально развитым сердцем, а иногда обгоняет его. Такие подростки не предъявляют жалоб на работу сердца. Артериальное кровяное давление у них нормальное, но в отдельных случаях может наблюдаться подъем систолического давления до 130-140 мм рт. ст. Юношеская гипертрофия - обратимый процесс. При хорошей функциональной приспособляемости сердечно - сосудистой системы нет оснований для каких - либо ограничений в занятиях баскетболом. Вместе с тем за подростками с гипертрофией сердца рекомендуется установить специальный врачебно - педагогический контроль.

Противоположностью юношеской гипертрофии сердца является малое сердце, нередко сочетающееся с астенической конституцией, т. е. высоким ростом, большим разрывом в показателях роста и веса тела, узкой грудной клеткой, длинными конечностями. Такое сердце отличается малым размером, срединным расположением в грудной клетке, уменьшенным поперечником. Подростки с малым сердцем нередко предъявляют жалобы на быструю утомляемость, головную боль, головокружение, сердцебиение, одышку при физической работе умеренной интенсивности. Такие подростки не допускаются к занятиям в секции баскетбола без специального разрешения врача детской поликлиники.

При работе с юными спортсменами необходимо обращать внимание на ритм сердца. Частота сердцебиений менее 60 в 1 мин свидетельствует о том, что у подростка развивается брадикардия (снижение частоты пульса), которая не всегда зависит в этом возрасте от занятий спортом. Исследования брадикардии в подростковом возрасте показали, что она не обязательно является признаком отрицательной работы сердца. Обычно такие подростки занимаются спортом наравне со всеми под наблюдением врача. Противоположное брадикардии состояние сердца - так называемая синусовая тахикардия, т. е. учащение ритма сердца в состоянии покоя. На развитие

тахикардии может указывать частота сердцебиений в покое, превышающая 80 ударов в 1 мин (уд/мин). В некоторых случаях она достигает у подростков в покое 100-120 уд/мин. Причиной тахикардии могут быть приобретенные и врожденные пороки сердца, малое сердце. Подростки с тахикардией должны находиться под специальным врачебным наблюдением.

У нормально развитых 13 – 14 - летних подростков частота пульса в покое составляет в среднем 70 - 78 уд/мин. Во время максимальной работы она достигает 200 уд/мин. Систолическое давление у них равно в среднем 107,5 - 110 мм рт. ст., а диастолическое – 58 - 67 мм рт. ст. Систолический объем крови в покое составляет у подростков в среднем 58 - 60 мл, а минутный объем - 3,2 - 3,8 л. По данным Г. И. Марковской, во время напряженной мышечной работы у 13 – 16 - летних подростков систолический объем крови увеличивается до 112 - 116 мл, а минутный объем - до 21 - 22 л.

При занятиях спортом большие требования предъявляются к дыхательной системе, которая обеспечивает повышенный приток кислорода к тканям и органам. Так, если жизненная емкость легких у нетренированных подростков составляет в среднем 2 - 2,5 л, то после годичной тренировки эта величина у 14 - 15-летних спортсменов достигает 3,5 л. Частота дыхания с возрастом уменьшается и в 14 - 15 лет составляет в среднем 18 - 20 в 1 мин.

Высшая нервная деятельность. Развитие организма происходит при постоянной адаптации его к воздействию внешней среды, выработке необходимых приспособительных механизмов, обеспечивающих эффективное функционирование всех органов и систем человека. На этой основе физиологические изменения, связанные, например, с физическими упражнениями, происходят задолго до их выполнения в результате деятельности нервной системы, которая регулирует изменения, как физиологических функций, так и волевых усилий.

Основные свойства нервной системы являются врожденными и, следовательно, во многом определяют ее двигательные возможности [24, с.64]. Эти особенности нервной системы создают определенные предпосылки к

занятиям тем или иным видом спорта. Однако под воздействием внешних факторов тип нервной деятельности (генотип) может существенно измениться, образуя фенотип, включающий в себя как приобретенные, так и выработанные свойства.

Скоростно-силовые упражнения улучшают способность дифференцировать раздражители и повышают возбудимость нервных центров у 12 - 14-летних подростков [22, с.55]. Известно также, что в период полового созревания (у мальчиков с 12 до 16 лет) наблюдается общее повышение возбудимости центральной нервной системы. Все словесные и двигательные реакции могут сопровождаться излишними движениями рук, ног и туловища. В поведении подростков отмечается явное преобладание возбуждения над торможением. Часто ответная реакция по своей силе и характеру оказывается неадекватной вызывающим ее раздражителям. Речь подростков замедляется, ответы на вопросы, как правило, становятся лаконичными, стереотипными, словарный запас как бы обедняется. Нередко приходится задавать дополнительные вопросы, чтобы получить полный ответ на заданный вопрос. Имеются экспериментальные доказательства того, что ответная реакция на словесные раздражители у подростков более замедлена, чем реакция на зрительный или звуковой раздражитель [43, с.16]. В связи с этим для начинающих троеборцев необходимо применять различные методы обучения - как словесные, так и с наглядным показом.

Следует иметь в виду, что мозг подростка находится в неблагоприятных условиях питания и снабжения кислородом в связи с тем, что рост сердечно - сосудистой системы отстает от роста тела. Кроме того, в связи с повышением функций мозгового вещества надпочечников увеличивается содержание адреналина в крови, что приводит к сужению кровеносных сосудов. Данные особенности развития являются иногда причиной возникновения у юных спортсменов во время тренировок легкого утомления даже при небольших нагрузках и нередко головных болей.

Подростковый возраст - это период перестройки организма, вызывающей

значительное напряжение всей нервной деятельности, требующей разумного и бережного отношения взрослых к юным спортсменам.

1.2 Координационные способности и способы их воспитания

Координационные способности – это способность точно управлять своими движениями в различных условиях окружающей обстановки, быстро осваивать новые движения и успешно действовать в измененных условиях. Воспитание ловкости на станциях «круговой тренировки» связано с совершенствованием функций различных анализаторов, и в первую очередь двигательного. Эффективное воздействие на функциональное совершенствование двигательного анализатора и, следовательно, на развитие ловкости могут оказать упражнения, содержащие элементы новизны и представляющие для занимающихся определенную координационную трудность [7, 8].

На уроках можно выделить три этапа в воспитании координационных способностей. Первый этап: совершенствование пространственной точности и координации движений, при этом не имеет значения скорость, с которой выполняются упражнения. Главное – точность движений. Второй этап: пространственная точность и координация движений, которые могут осуществляться в сжатые отрезки времени. Третий этап: упражнения второго этапа, связанные с неожиданно изменяющимися условиями.

В процессе обучения у обучаемых формируются двигательные умения и навыки и одновременно происходит развитие физических (двигательных) качеств. Эти явления взаимосвязаны, но каждому присущи определенные средства и методы. Кроме того, существуют средства и методы интегрального воздействия, способствующие целостному проявлению навыков, качеств, знаний.

Формирование системы двигательных навыков и повышение уровня развития физических качеств являются одними из ведущих задач физического

воспитания и спорта. Это в равной мере относится к спортивным играм. Знание закономерностей данного процесса обеспечивает рациональное содержание и построение этапов обучения приемам игры и тактическим действиям, развитию качеств, помогает правильно отобрать средства и методы, строить занятия.

Двигательные умения, навыки и суперумения – это функциональные образования в организме человека, которые возникают в процессе и в результате освоения двигательных действий при обучении. Поэтому основные положения обучения техническим приемам, тактическим действиям и развития физических качеств опираются на физиологические и психологические закономерности формирования навыков. [33, 37]

Алгоритм развития двигательного действия (технического приема) в процессе обучения:

- а - незнание, неумение;
- б – знание об изучаемом приеме игры, двигательная задача;
- в – представление об изучаемом приеме (его «образ»);
- г – двигательное умение;
- д – двигательный навык;
- е – суперумение (система навыков высшего порядка).

Это продвижение от незнания и неумения к совершенному и осознанному овладению комплексом навыков на основе теоретически-практических концепций обучения. Данный алгоритм создаёт благоприятные условия для эффективного построения и осуществления процесса обучения в спортивных играх: определение задач, выбора средств, методов и т.д. В конечном счете, создаются неограниченные возможности совершенствования технико-тактического мастерства в игровых видах спорта. [38, 17]

Двигательное умение. Практическое («двигательное») овладение приемом игры начинается с овладения основой техники, формирования двигательного умения, опирающегося на получение знания о приеме игры, имеющийся опыт и сформированное представление, модель, «образ приема».

Двигательное умение - это способность выполнить прием игры, решить

двигательную задачу при условии концентрированного внимания обучаемого на каждом движении, входящем в изучаемый прием. Для приема игры на уровне двигательного умения характерны признаки:

- управление движениями, составляющими целостный прием, не автоматизировано, создание загружено контролем каждого движения, работа совершается неэкономно при значительной степени утомления;
- способ решения двигательной задачи нестабильный, происходит поиск лучшего решения.

Двигательный навык. В процессе дальнейшего освоения приема, по мере увеличения количества повторений при относительно постоянных условиях обучения, формируется двигательный навык – способность выполнить прием игры, позволяющая акцентировать внимание на условиях и результатах действия, а не на отдельных движениях, входящим в него. На этом уровне для приема характерны признаки:

Выполнение движений, входящих в ДД, происходит без сосредоточения внимания на них обучаемого, т.е. автоматизировано при ведущей роли сознания: автоматизируется процесс исполнения движений, составляющих структуру приема (последовательность, координационные отношения нервно - мышечных процессов, взаимосвязь двигательных и вегетативных компонентов, нет противоречия «сознание - автоматизация»).

Создание обучаемого направлено в основном на узловые компоненты приема, на учет изменений в обстановке и творческое решение двигательной задачи, коррекцию исполнения, в спортивных играх изменение первоначального решения: вместо броска в баскетболе, удара по воротам в футболе - передача партнеру, находящемуся в лучшей позиции.

Выраженная системность в движениях, которые объединены в целостный прием с устранением лишних движений, экономная затрата сил.

Повышенная роль двигательного анализатора, мышечное чувство приобретает ведущее значение в контроле за движениями, зрительный анализатор переключается на контроль обстановки и результаты деятельности

(ведение мяча без зрительного контроля в баскетболе).

Высокая устойчивость к сбивающим факторам: прием игры уверенно выполняется в новой обстановке («чужое поле», шум зрителей на трибунах и т.п.).

Совершенное владение навыком приводит к возникновению комплексного ощущения как результат показаний всех анализаторов: чувство мяча у игрока, чувство ракетки у теннисиста.

Суперумение - система навыков высшего порядка. Возможности совершенствования двигательной деятельности беспредельны, о чем свидетельствует практика элитного спорта, балета, циркового и танцевального искусства и др. В спортивных играх важная задача состоит в том, чтобы научить свободно и эффективно владеть навыками приемов игры в сложных условиях соревновательной деятельности.

Суперумение или система навыков высшего порядка – это способность эффективно выполнить отдельный прием игры или сочетание нескольких приемов в сложных и экстремальных условиях соревновательного противоборства в игровых видах спорта. Такое комплексное умение возникает на основе надежных двигательных навыков выполнения отдельных приемов игры, высокого уровня развития физических качеств и системы специальных знаний [18, 21].

Методы развития координационных способностей (ловкости)

Метод усложнения ранее усвоенных упражнений. Усложнения достигаются изменением исходных положений, включением дополнительных движений.

Метод двустороннего освоения упражнений. Предполагается выполнение упражнений в левую и правую сторону, левой и правой рукой, ногой и т.д. Это касается также техники игры и совершенствования приемов.

Изменение (усиление) противодействия занимающихся в парных и групповых упражнениях.

Изменение пространственных границ. В знакомых упражнениях и играх

изменяют границы площадки, величину дистанции, количество играющих и т.п.

Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях (по заданию, в ответ на сигналы и т.д.).

Упражнения на переключения в технических приемах и тактических действиях.

Воздействие собственно средств спортивной игры на разностороннее физическое развитие и функциональное состояние организма полностью зависит от уровня овладения навыками игры. Поэтому на начальном этапе занятий спортивной игрой упражнения по технике, тактике и двусторонняя игра могут не оказывать должной физической нагрузки на организм занимающихся. Чтобы нагрузка была оптимальной, в занятиях применяют широкий круг общеразвивающих и подготовительных упражнений.

Успешность решения задач обучения спортивным играм во многом зависит от уровня теоретической подготовленности обучаемых, овладения системой знаний. Это позволяет обучаемым правильно оценивать значение спортивных игр, понимать объективные закономерности процесса обучения, осознанно относиться к занятиям, выполнению заданий обучающего (учителя, преподавателя, тренера), в большей степени проявлять самостоятельность и творчество в процессе физкультурно-спортивных занятий в организованных формах и самостоятельно, в спортивных соревнованиях.

В процессе обучения спортивным играм обучаемые осваивают специальные знания - систему фактов и закономерностей, лежащих в основе правильной организации и осуществления спортивно - физкультурных занятий (организованных и самостоятельных). Специальные знания условно делятся на три категории: значение спортивных игр в решении задач физического воспитания и спортивной подготовки; методика обучения технике и тактике спортивных игр; методика физической подготовки.

Процесс формирования знаний должен носить деятельностный характер: вырабатывать у обучаемых умение использовать полученные теоретические

знания на практике при освоении технических приемов и тактических действий, развитии физических качеств, формировании и осуществлении здорового стиля жизни. Система знаний имеет важное значение как в общем, так и в профессиональном физкультурно - спортивном образовании.

Освоение системы знаний происходит в процессе теоретических знаний (лекции, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы и пр.), а также в процессе лабораторных и практических физкультурно - спортивных занятий по освоению технических приемов, тактических действий и развитию физических качеств. [41, 27].

Двигательно-координационные способности и основы их воспитания.

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Все эти качества или способности в теории физического воспитания связывают с понятием ловкость - способностью человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях.

Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакции к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под двигательно-координационными способами понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, их можно в определенной мере разбить на три группы.

Первая группа. Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

Вторая группа. Способности поддерживать статистическое (позу) и динамическое равновесие.

Третья группа. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Координационные способности, отнесенные к первой группе, зависят, в частности, от «чувства пространства», «чувства времени» и «мышечного чувства», т.е. чувства прилагательного усилия. Координационные способности, относящиеся ко второй группе, зависят от способности удерживать устойчивое положение тела, т.е. равновесие, заключающееся в устойчивости позы в статических положениях и ее балансировке во время перемещений. Координационные способности, относящиеся к третьей группе, можно разделить на управление тонической напряженностью и координационной напряженностью. Первая характеризуется чрезмерным напряжением мышц, обеспечивающих поддержание позы. Вторая выражается в скованности, закрепощенности движений, связанных с излишней активностью мышечных сокращений, излишним включением в действие различных мышечных групп, в частности мышц-антагонистов, неполным выходом мышц из фазы сокращения в фазу расслабления, что препятствует формированию совершенной техники. Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: Способности человека к точному анализу движений; деятельности анализаторов и особенно двигательного; сложности двигательного задания; уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); смелости и решительности; возраста; общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков) и др.

Координационные способности, которые характеризуются точностью

управления силовыми, пространственными и временными параметрами и обеспечиваются сложным взаимодействием центральных и периферических звеньев моторики на основе обратной афферентации (передача импульсов от рабочих центров к нервным), имеют выраженные возрастные особенности.

Так, дети 4 - 6 лет обладают низким уровнем развития координации, нестабильной координацией симметричных движений. Двигательные навыки формируются у них на фоне избытка ориентировочных, лишних двигательных реакций, а способность к дифференцировке усилий – низкая.

В возрасте 7 - 8 лет двигательные координации характеризуются неустойчивостью скоростных параметров и ритмичности.

В период от 11 до 13 - 14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки 13 - 14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координаций, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений.

В возрасте 14-15 лет наблюдается некоторое снижение пространственного анализа и координации движений. В период 16-17 лет продолжается совершенствование двигательных координаций до уровня взрослых, а дифференцировка мышечных усилий достигает оптимального уровня.

В онтогенетическом развитии двигательных координаций способность ребенка к выработке новых двигательных программ достигает своего максимума в 11-12 лет. Этот возрастной период определяется многими авторами как особенно поддающийся целенаправленной спортивной тренировке. Замечено, что у мальчиков уровень развития координационных способностей с возрастом выше, чем у девочек [13, 24].

1.3 Задачи развития координационных способностей

Решаются две группы задач при воспитании координационных способностей:

- а) по разностороннему;
- б) специально направленному их развитию.

Первая группа указанных задач преимущественно решается в дошкольном возрасте и базовом физическом воспитании учащихся. Достигнутый здесь общий уровень развития координационных способностей создает широкие предпосылки для последующего совершенствования в двигательной деятельности.

Особенно большая роль в этом отводится физическому воспитанию в образовательной школе. Школьной программой предусматриваются обеспечение широкого фонда новых двигательных умений и на этой основе развитие у учащихся координационных способностей, проявляющихся в циклических и ациклических локомоциях, гимнастических упражнениях, метательных движениях с установкой на дальность и меткость, подвижных, спортивных играх.

Задачи по обеспечению дальнейшего и специального развития координационных способностей решаются в процессе спортивной тренировки и профессионально-прикладной физической подготовки. В первом случае требования к ним определяются спецификой избранного вида спорта, во втором – избранной профессией.

В видах спорта, где предметом состязаний является сама техника движений (спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание на коньках, прыжки в воду и др.), первостепенное значение имеют способности образовывать новые, все более усложняющиеся формы движений, а также дифференцировать амплитуду и время выполнения движений различными частями тела, мышечные напряжения различными группами мышц.

Способность же быстро и целесообразно преобразовывать движения и

формы действий по ходу состязаний в наибольшей мере требуется в спортивных играх и единоборствах, а также в таких видах спорта, как скоростной спуск на лыжах, горный и водный слалом, где в обстановку действий преднамеренно вводят препятствия, которые вынуждают мгновенно видоизменять движения или переключаться с одних точно координационных действий на другие.

В указанных видах спорта стремятся довести координационные способности, отвечающие специфике спортивной специализации, до максимально возможной степени совершенства.

Воспитание координационных способностей имеет строго специализированный характер и в профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП) [12, 18].

1.4 Средства воспитания координационных способностей

Практика физического воспитания и спорта располагает огромным арсеналом средств для воздействия на координационные способности.

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличения ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п.; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченный промежуток времени.

Наиболее широкую и доступную группу средств для воспитания координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с

предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками, булавами и др.), относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны: элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии.

Большое влияние на развитие координационных способностей оказывает освоение правильной техники естественных движений: бега, различных прыжков (в длину, высоту и глубину, опорных прыжков), метаний, лазанья.

Для воспитания способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой высокоэффективными средствами служат подвижные и спортивные игры, единоборства (бокс, борьба, фехтование), кроссовый бег, передвижения на лыжах по пересеченной местности, горнолыжный спорт.

Особую группу средств составляют упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие управление и регулярно двигательных действий. Это упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий.

Специальные упражнения для совершенствования координации движений разрабатываются с учетом специфики избранного вида спорта, профессии. Это координационно-сходные упражнения с технико-тактическими действиями в данном виде спорта или трудовыми действиями.

На спортивной тренировке применяют две группы таких средств:

- подводящие, способствующие освоению новых форм движений того или иного вида спорта;
- развивающие, направленные непосредственно на воспитание координационных способностей, проявляющихся в конкретных видах спорта (например, в баскетболе специальные упражнения в затрудненных условиях;
- ловля и передача мяча партнеру при прыжках через гимнастическую скамейку, после выполнения на гимнастических матах нескольких кувырков

подряд, ловля мяча от партнера и бросок в корзину и др.).

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность, так как любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях двигательное действие не стимулирует дальнейшего развития координационных способностей.

Выполнение координационных упражнений следует планировать на первую половину основной части занятия, поскольку они быстро ведут к утомлению.

При воспитании координационных способностей используются следующие основные методические подходы.

Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности. Этот подход широко используется в базовом физическом воспитании, а также на первых этапах спортивного совершенствования. Осваивая новые упражнения, занимающиеся не только пополняют свой двигательный опыт, но и развивают способность образовывать новые формы координации движений. Обладая большим двигательным опытом (запасом двигательных навыков), человек легче и быстрее справляется с неожиданно возникшей двигательной задачей.

Прекращение обучения новым разнообразным движениям неизбежно снизит способность к их освоению и тем самым затормозит развитие координационных способностей.

Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки. Этот методический подход также находит большое применение в базовом физическом воспитании, а также в игровых видах спорта и единоборствах.

Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятия. Данный методический прием широко используется в ряде видов спорта (спортивной гимнастике, спортивных играх и др.) и профессионально - прикладной

физической подготовке.

Преодоление нерациональной мышечной напряженности. Дело в том, что излишняя напряженность мышц (неполное расслабление в нужные моменты выполнения упражнений) вызывает определенную дискоординацию движений, что приводит к снижению проявления силы и быстроты, искажению техники и преждевременному утомлению.

Мышечная напряженность проявляется в двух формах (тонической и координационной).

Тоническая напряженность (повышен тонус мышц в состоянии покоя). Этот вид напряженности часто возникает при значительном мышечном утомлении и может быть стойким. Для ее снятия целесообразно использовать: упражнения в растягивании, преимущественно динамического характера; разнообразные маховые движения конечностями в расслабленном состоянии; плавание; массаж, сауна, тепловые процедуры.

Координационная напряженность (неполное расслабление мышц в процессе работы или их замедленный переход в фазу расслабления).

Для преодоления координационной напряженности целесообразно использовать следующие приемы: в процессе физического воспитания у занимающихся необходимо сформировать и систематически актуализировать осознанную на расслабление в нужные моменты. Фактически расслабляющие моменты должны войти в структуру всех изучаемых движений и этому надо специально обучать. Это во многом предупредит появление ненужной напряженности; применять на занятиях специальные упражнения на расслабление, чтобы сформировать у занимающихся четкое представление о напряженных и расслабленных состояниях мышечных групп. Этому способствуют такие упражнения, как сочетание расслабления одних мышечных групп с напряжением других; контролируемый переход мышечной группы от напряжения к расслаблению; выполнение движений с установкой на прочувствование полного расслабления и др.

Для развития координационных способностей в физическом воспитании

и спорте используются следующие методы: стандартно-повторного упражнения, вариантного упражнения, игровой, соревновательный.

При разучивании новых достаточно сложных двигательных действий применяют стандартно - повторный метод, так как овладеть такими движениями можно только после большого количества их повторений в относительно стандартных условиях.

Метод вариативного упражнения со многими его разновидностями имеет более широкое применение. Его подразделяют на два подметода - со строгой и нестрогой регламентацией вариативности действий и условий выполнения. К первому относятся следующие разновидности методических приемов:

- строго заданное варьирование отдельных характеристик или всего освоенного двигательного действия (изменение силовых параметров, например прыжки в длину или вверх с места в полную силу, в полсилы; изменение скорости по предварительному заданию и внезапному сигналу темпа движений и пр.);

- изменение исходных и конечных положений (бег из положения приседа, упора лежа; выполнение упражнений с мячом из исходного положения: стоя, сидя, в приседе; варьирование конечных положений – бросок мяча вверх из исходного положения стоя – ловля сидя и наоборот);

- изменение способов выполнения действий (бег лицом вперед, спиной, боком по направлению движения, прыжки в длину или глубину, стоя спиной или боком по направлению прыжка и т.п.);

- «зеркальное» выполнение упражнений (смена толчковой и маховой ноги в прыжках в высоту и длину с разбега, метание спортивных снарядов «неведущей» рукой и т.п.);

- выполнение освоенных двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат (например, упражнения в равновесии сразу после вращений, кувырков);

- выполнение упражнений с исключением зрительного контроля – в специальных очках или с закрытыми глазами (например, упражнения в равновесии, ведение мяча и броски в кольцо).

Методические приемы не строго регламентированного варьирования связаны с использованием необычных условий естественной среды (бег, передвижение на лыжах по пересеченной местности), преодоление произвольными способами полосы препятствий, отработка индивидуальных и групповых атакующих технико-тактических действий в условиях не строго регламентированного взаимодействия партнеров.

Эффективным методом воспитания координационных способностей является игровой метод с дополнительными заданиями и без них, предусматривающий выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями и т.п. Соревновательный метод используется лишь в тех случаях, когда занимающиеся достаточно физически и координационно подготовлены в предлагаемом для состязания упражнении. Его нельзя применять в случае, если занимающиеся недостаточно готовы к выполнению координационных упражнений. Игровой метод без дополнительных заданий характеризуется тем, что возникающие двигательные задачи занимающийся должен решать самостоятельно, опираясь на собственный анализ сложившейся ситуации.

Совершенствование пространственной точности движений, выполняемых в относительно стандартных условиях (упражнения спортивной гимнастики, фигурное катание на коньках, прыжки в воду и др.), осуществляется главным образом по таким методическим направлениям:

а) совершенствование точности воспроизведения заданных (эталонных) параметров движений, соответствующих требованиям рациональной техники спортивно-технического мастерства. Применяются задания с установкой: точно и возможно стандартно воспроизвести эталонные параметры амплитуды, направления движений или положения тела. При этом ставится задача по достижению стабильности эталонных параметров движений;

б) совершенствование точности выполняемых движений в соответствии с заданными изменениями параметров. Например, увеличить амплитуду маха на определенное число градусов при размахиваниях на брусках или высоту взлета перед исполнением сальто. Эти задания носят дифференцированный характер [8, 14].

2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИСЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

Используемые методы в нашей работе это анализ литературных источников, педагогический эксперимент и методы математической статистики для проведенного эксперимента.

Анализ и обобщение специальной и научно-методической литературы осуществлялся на протяжении всего исследования. Решение данных вопросов осуществляется на изучении литературы по: теории и методике физического воспитания и спорта, возрастной физиологии, спортивным играм (техника, тактика, методика обучения), анатомии, психологии, педагогики, настольной книги учителя физической культуры, книги тренера. Был проанализирован и изучен 50 источников.

Для оценки уровня развития координационных способностей были использованы следующие тесты:

Тест №1. Рывки из баскетбольной защитной стойки. Игрок из баскетбольной защитной стойки последовательно, без пауз выполняет рывки (5 метров), из исходной точки 1, в точки 2, 3, 4, 5 и 6 обязательно нанося удары рукой по набивным мячам лежащим в этих точках, возвращается каждый раз в точку 1, также нанося удар по набивному мячу, причём рывки из точки 1 в точки 2, 3, 4 выполняют лицом вперёд, возвращение в точку 1 — спиной вперёд, а из точки 1 в точки 5, 6 и обратно — боком, приставными шагами. Секундомер останавливается в момент удара игроком по мячу в точке 1 при возвращении из точки 6.

Тест № 2. Ведение мяча с изменением направления («змейка») 30 м (2х15 м). По команде «На старт!» учащиеся принимают положение высокого старта на стартовой линии с мячом в руках. По команде «Марш!» учащиеся начинают бег по восьмерке с ведением мяча правой и левой рукой, выполняя при этом обводку ориентиров, находящихся на расстоянии 3 м друг от друга.

Фиксируют время, которое показывает ученик, пересекая финишную линию.

Тест №3. Челночный бег с ведением мяча 3х10 м. По команде «На старт!» учащиеся принимают положение высокого старта на стартовой линии с мячом в руках. По команде «Марш!» ученик устремляется с ведением мяча к отметке 10 м, касается отметки ногой, при этом не беря мяч в руки, и устремляется обратно, касается ногой стартовой линии и финиширует не останавливаясь. Фиксируют время, которое ученик показывает, пересекая финишную линию.

Тест №4. Ловкость, проявляемая в сменах поз. По команде учителя «На старт!» учащийся занимает исходное положение стоя на линии. Услышав стартовый сигнал (хлопок, свисток), школьник мгновенно начинает выполнять смену поз (Например: быстро сесть, лечь, встать, наклониться, повернуться). Фиксируется время.

Тест №5. Метание мяча в цель. По команде учащийся занимает место у линии, готовясь к броску. Ему дается 10 попыток, для того чтобы поразить мишень. По сигналу учителя он начинает бросать мяч. После 10 бросков подводится итог промахов и попаданий, и объявляется результат.

Тест №6. Передача мяча с противодействием соперника в игровой ситуации. Упражнение выполняют на одной половине баскетбольной площадки, в условиях жесткого противодействия соперника. Класс делится на две команды. Учитель вбрасывает мяч. Игроки команды, овладевшей мячом, стараются выполнить как можно больше передач друг другу так, чтобы мяч не достался соперникам. Допускается ведение мяча, но не более двух ударов мяча об пол. Если игрок одной из команд совершил ошибку (пробежка, фол и т.д.), мяч передают другой команде. Освобожденные от занятия учащиеся подсчитывают количество ошибочных передач, выполненных каждым игроком. Результат считается хорошим, если у ученика преобладает количество результативных передач над ошибочными, и неудовлетворительным, если ошибок больше, чем результативных передач. Также учитывается и активность учеников (подсчитывают количество

перехватов).

Педагогический эксперимент.

В педагогическом эксперименте участвовали школьники, 33 подростка. Из них 15 человек составили экспериментальную группу, 18 – контрольную. Педагогический эксперимент проводился в городе Ачинске в школе № 6 с учащимися 9-х классов (мальчики 15-летнего возраста). В экспериментальной группе использовался специально разработанный комплекс упражнений для воспитания координационных способностей, а контрольная группа работала по программе физической культуры старшего школьного возраста.

2.2 Методика совершенствования координационных способностей на уроке средствами игры в баскетбол

Комплекс упражнений для развития КС, используемого нами в работе в экспериментальной группе.

Основными методическим условием в развитии координационных способностей является, разминка перед выполнением упражнений.

Разминка имеет профилактическое предупреждающее значение, чем лучше подготовлен мышечно-связочный аппарат, тем совершеннее выполняются движения, тем меньше риск получить различные растяжения, разрывы мышц и сухожилий.

Известно, что разминка включает в себя комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых с целью подготовки организма к предстоящей работе и повышения его общей работоспособности путем усиления вегетативных функций. Повышение мускулатуры тела и главным образом значение для выполнения движений.

В экспериментальной группе урок по баскетболу строился следующим образом:

Подготовительная часть урока 15 минут (разогрев, разминка)

Задачи подготовительной части занятия:

1. Организация занимающихся.
2. Подготовку их для наиболее успешного решения задач основной части занятия.

Средства подготовительной части занятия:

- строевые упражнения;
 - упражнения на внимание;
 - различные виды ходьбы, бега, прыжков;
- общеразвивающие, подготовительные, подводящие упражнения;
- ранее изученные упражнения из техники баскетбола.

При проведении подготовительной части урока необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1. Подготовить заблаговременно инвентарь и место для проведения занятий.
2. Проводить подготовительную часть без значительных пауз.
3. При проведении строевых и общеразвивающих упражнений пользоваться общепринятой гимнастической терминологией.
4. Чередовать упражнения, чтобы обеспечить нагрузку на различные части тела и группы мышц.
5. Чередовать силовые, по характеру выполнения упражнений, с упражнениями на растяжение и расслабление, медленные с быстрыми, а также разнообразить темп выполнения.
6. Использовать подвижные игры, которые являются подготовительными к баскетболу.
7. Начинать занятие с построения и постановки задач.

Специальные комплексы упражнений для разминки.

Упражнения в беге или ходьбе (комплекс № 1).

1. Во время бега передать мяч из одной руки в другую перед собой, руки прямые.
2. Мяч подбросить вверх, хлопок впереди, поймать мяч.
3. Мяч подбросить вверх, хлопок за спиной, поймать мяч.

4. Мяч подбросить вверх, хлопок за спиной, перед грудью, поймать мяч.
5. Мяч подбросить вверх, хлопок под ногой, поймать мяч.
6. Мяч за спиной, бросить его вперед-вверх через голову, поймать мяч.
7. Мяч бросить вверх, присесть, коснуться руками пола, поймать мяч.
8. Мяч в левой руке, сделать широкий шаг правой ногой и передать мяч под ногой в правую руку; шаг левой, мяч передать из правой руки в левую и т. д.

Упражнения в парах с ведением мяча (комплекс № 2)

1. Ведение мяча.
2. Ведение с изменением высоты отскока.
3. Ведение с изменением направления (обводка стоек) левой, правой рукой.
4. Ведение мяча приставными шагами.
5. Ведение мяча с разворотами.
6. Ведение мяча в приседе.
7. Ведение мяча с использованием паса в стену в определенных местах.
8. Ведение мяча с использованием танцевального шага.
9. Ведение с ускорением в определенном месте.

Упражнения в парах (комплекс № 3)

1. Пас партнеру, наклон вперед.
2. Пас партнеру, наклон в сторону.
3. Пас партнеру, наклон назад.
4. Пас партнеру, приседание.
5. Пас партнеру, упор присев, упор лежа, упор присев, и.п.
6. Пас партнеру, прыжок вверх.
7. Пас партнеру, прыжок вверх с поворотом на 360°.
8. Пас партнеру, коснуться стены (за спиной или за партнером) и вернуться в и. п.
9. Мяч поймать в прыжке и тут же вернуть его партнеру.

Растягивающие упражнения всегда следуют за разогревом и являются

обязательными.

Первая цель любой программы по растягиванию увеличить амплитуду движения различных частей вашего тела. Хорошая амплитуда движения является ключевым компонентом хорошего состояния и здоровья. Обладание полной амплитудой движения наиболее важно для атлетов, так как физическое благополучие игроков и их игра, напрямую связаны, со способностью мускулов двигаться с полной амплитудой движения.

Если ранее, вы не уделяли достаточного внимания растягиванию, то начав выполнение программы растягивания, в полном объеме, вы почувствуете положительный эффект увеличения гибкости.

Увеличение мощности и скорости работы мышц, уменьшение времени мышечного восстановления и закрепощенности.

Растягивание, так же помогает игроку подготовиться к тренировкам и играм, не только физически, но и психологически (позволяет сконцентрироваться).

Тщательно выполняя растягивания, вы снизите мышечное напряжение, предотвратите различные повреждения и уменьшите риск получения травм, связанных с чрезмерным использованием (неправильная техника движений, анатомические особенности опорно-двигательного аппарата, неправильно подобранная обувь или плохое тренировочное покрытие).

Растягивание помогает уменьшить общую мышечную боль, а так же спазм и болевые ощущения в поясничном отделе спины, свойственные профессиональным спортсменам.

Растягивание осуществляется медленным пассивным вытяжением мышц и сухожилий. При растягивании, дышать медленно и ритмично. Выдыхайте в начале движения, затем, в процессе растягивания дышите медленно. Ведите счет при выполнении растягивания, считайте не громко, это поможет вам предотвратить задержку дыхания (Прил.№4).

Рассмотрим основную часть, которой на уроках физической культуры выделяют 20-25 минут.

Задачи основной части занятия:

- 1.Повышение физической подготовленности занимающихся;
- 2.Воспитание у занимающихся специальных двигательных качеств;
- 3.Обучение занимающихся применять приобретенные умения и навыки в различных условиях игровой деятельности.

Средства основной части занятия:

1. Подготовительные, подводящие, специальные по технике и тактике упражнения;
2. Подвижные игры;
- 3.Учебные и двусторонние игры в баскетбол.
4. Рекомендации по проведению основной части занятия:
- 5.Необходимо стремиться использовать максимальное количество мячей.
6. Применять поточную, игровую форму занятий, круговую тренировку.

При обучении элементам техники и тактики игры в баскетбол соблюдать последовательность этапов обучения, а именно: ознакомление с приемом, разучивание приема в упрощенных условиях, изучение в усложненных условиях и закрепление приема в игровых условиях.

Учебные игры должны носить целевую игровую направленность, строго регламентировать действия играющих. В двухсторонних играх занимающиеся выполняют все ранее разученные технические приемы и тактические действия произвольно.

В процессе обучения игры в баскетбол используются следующие методы: словесный (вербальный), наглядный (визуальный), словесно-наглядный, целостный (основной), расчлененный, метод сопряженных воздействий, метод срочной информации, метод двигательной информации, соревновательный и игровой методы. Общие упражнения для развития координационных способностей:

- 1) Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение, можно делать до 10 кувырков подряд.

- 2) Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.
- 3) Те же кувырки, что в упр. 1, 2, но в стороны.
- 4) Падение назад и быстрое вставание.
- 5) Падение вперед и быстрое вставание.
- 6) Гимнастическое (колесо) влево и вправо.
- 7) Стойка на голове, вначале с опорой у стены.
- 8) Стойка на руках.
- 9) Ходьба на руках.

10) Прыжки на батуте с поворотом на 180-360° с падением на спину, на колени, на живот, с поворотами на 180 и 360°, сальто вперед и назад. После приземления - немедленно встать. Можно усложнить упражнение: в высшей точке прыжка игрок ловит мяч и отдает пас.

11) На линии штрафного броска устанавливается гимнастический подкидной мостик. Игрок разбегается и, отталкиваясь, забрасывает мяч в кольцо сверху. Более сложный вариант упражнения: во время разбега игрок ведет мяч, а бросок выполняет с поворотом.

12) Бросок по кольцу с вращением мяча вокруг корпуса (1 или 2 раза) во время двух шагов.

13) Отлично помогает для развития координации, а, следовательно, и ловкости, ходьба по гимнастическому бревну, по рельсу, скамейке с вращением мяча вокруг корпуса, с финтами в сторону, вперед.

Специальные упражнения для развития КС:

1. На месте выпрыгивания с поворотами на 100 и 150° с дриблингом баскетбольного мяча, или двух мячей.

2. Ведение мяча, или двух мячей на скорости с рывком на расстояние 5 – 6 м, кувырок через голову и повтор рывка.

3. Партнер поддерживает ноги, учащийся на двух руках ведет мяч перед собой.

4. Командная эстафета в беге на руках (как в упр. 3) с качением мяча перед собой. Протяженность этапа - до 25 метров.

5. Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.

6. Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.

7. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.

8. Рывок с ведением мяча на 5 - 6 м, прыжок через гимнастического козла с подкидной доски с мячом в руках.

9. Игра в (чехарду) с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки.

10. Различные виды бега с одновременным ведением двух мячей: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, подскоками на двух ногах и на одной ноге и т.д.

11. Передачи мяча в парах с сопротивлением. Игроки в паре передают друг другу мяч от земли, расстояние между ними 4-5 м. Защитник пытается перехватить мяч. Упражнение выполняется сначала на месте, потом в движении.

12. То же, что и упр. 11. Передачи следуют на уровне груди. Задача защитника - увернуться от мяча.

13. Игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча обоими игроками.

14. Игра в (пятнашки) в передачах. Двое водящих передают друг другу мяч и стараются запятнать остальных игроков, ведущих мячи, дотронувшись до них мячом, не выпуская его из рук. Запятнанный игрок присоединяется к водящим.

15. Мяч катится по земле с постоянной скоростью. Игроки перепрыгивают через катящийся мяч на одной или двух ногах. Проводится как соревнование: побеждает тот, кто сделает больше прыжков от лицевой до центральной или противоположной лицевой линии.

16. Прыжки через барьеры с ловлей и передачей мяча. Игрок перепрыгивает через 10 - 12 барьеров, стоящих подряд. Во время каждого прыжка он ловит и отдает мяч.

17. Прыжки через гимнастические скамейки с ведением мяча. Прыжки выполняются на одной или двух ногах, боком или спиной.

18. Игрок совершает рывок на 5 - 6 м с ведением мяча, а затем, подпрыгивая с подкидного мостика, стоящего под кольцом, забивает мяч в кольцо сверху.

19. То же, что и упр. 18. Перед броском игрок выполняет в воздухе поворот на 90 или 130°.

20. Прыжки через гимнастическую скамейку с одновременными передачами в стену. Выполняются одним или двумя мячами.

21. Ходьба по гимнастическому бревну с одновременным жонглированием двумя мячами.

22. Прыжки через скакалку с ведением мяча. Крутящие скакалку тоже ведут мяч.

23. Прыжки через длинную скакалку в парах с передачами мяча. Крутящие скакалку игроки тоже отдают пас друг другу.

24. Прыжки через скакалку с бросками по кольцу. Прыгающий через скакалку игрок находится на расстоянии 4-5 м от кольца. 2-3 игрока поочередно подают ему мячи. Ловля передачи и бросок по кольцу выполняются в одном прыжке.

25. Броски по кольцу после быстрого ведения с поворотом на 90 или 180°.

26. Бросок по кольцу сверху после прыжка с двух ног с максимально дальнего от кольца расстояния.

27. Игрок выполняет два шага после быстрого ведения и делает два оборота мячом вокруг корпуса.

28. Два игрока находятся на противоположных линиях штрафного броска. По сигналу тренера они выполняют кувырок вперед и совершают рывок к центру поля, где лежит мяч. Игрок, завладевший мячом, атакует указанное тренером кольцо.

29. Игроки команды делятся на две группы и встают на

противоположные линии штрафного броска лицом к щиту. По сигналу тренера первые игроки каждой колонны бьют мячи в щит и бегут к противоположному щиту, чтобы успеть на добивание. Добивание мяча в щит можно выполнять только в одном прыжке. В центре поля игроки выполняют кувырок вперед.

30. Игрок делает рывок от центра поля к линии штрафного броска спиной вперед, на штрафной линии выполняет кувырок назад. Тренер, стоящий на лицевой линии, пасует мяч с отскоком от пола так, чтобы игрок сумел получить его после кувырка.

31. Игрок находится на линии штрафного броска спиной к кольцу, выпрыгивает, бьет мяч в пол между ногами так, чтобы он отскочил за спину. При приземлении игрок разворачивается, догоняет мяч и забивает его в кольцо броском сверху (для низкорослых игроков - слабой рукой).

32. Упражнение выполняется двумя мячами, то же что и 31.

Примерные станции «круговой тренировки» для развития координационных способностей:

1. Метание малого мяча в цель.
2. Ходьба в полном приседе по гимнастической скамейке.
3. Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек.

4. И.п.: стойка на одной ноге, другая отведена назад хватом за низкую перекладину. Выполнение: движение вперед под перекладиной в низком приседе с прямыми руками и переходом в вис прогнувшись.

5. Ходьба по гимнастической скамейке с грузом на голове (мешочек с песком).

6. Игра «Бой петухов». Партнеры прыгают на одной ноге, руки за спиной.

Заключительная часть урока, которая идет 5 минут, так же предназначенная для восстановления учащихся и для завершения работы преподавателя, приведения организма в оптимальное для последующей деятельности состояние.

Период восстановления – это работа на более низком уровне

интенсивности. Эти упражнения позволят восстановиться вашему пульсу, избежать ненужной нагрузки на сердце и подготовиться к заключительной фазе – растягиванию.

Для решения данных задач используются следующие упражнения:

- 1) имитационные;
- 2) на внимание;
- 3) на координацию движений;
- 4) на дыхание и расслабление;
- 5) малоподвижные игры.

По окончании урока учитель должен следовать короткий период, период охлаждения (выхода из рабочего, напряжённого состояния).

Растягивание.

Всегда выполняется в конце занятия, урока.

Эти упражнения повторяют программу статического или пассивного растягивания. Они позволят вашим мышцам лучше расслабиться и быстрее восстановиться.

Игнорировать заключительную часть занятия не рекомендуется.

Конспекты уроков представлены в Приложениях.

Полученные в ходе исследования материалы обрабатывались при помощи *математической статистики*:

Вычислить средние арифметические величины \bar{X} для каждой группы в отдельности по следующей формуле:

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n} \quad (1)$$

где X - значение отдельного измерения; n - общее число в группе.

Достоверность различий оценивалась по критерию Стьюдента.

2.3 Организация исследования

В педагогическом эксперименте участвовали школьники в количестве 33 человек. Из них 15 человек составили экспериментальную группу, 18 - контрольную. Педагогический эксперимент проводился в г. Ачинске, в школе №6 с учащимися 9-х классов, средний возраст которых составил 15 лет. В экспериментальной группе использовался разработанный специальный комплекс упражнений для воспитания координационных способностей, а контрольная группа занималась по программе физической культуры для лиц старшего школьного возраста.

Вся программа исследования была выполнена в три этапа.

Первый этап проводился с ноября 2015 года. На данном этапе были рассмотрены различные методы развития координационных способностей на уроках физической культуры, проводилась разработка комплекса упражнений. Проведение начального тестирования.

Второй этап (январь - февраль 2016 года) введение разработанного комплекса специальных физических упражнений направленных на совершенствование координации на уроках физической культуры с детьми старшего школьного возраста у экспериментальной группы.

Третий этап (март - апрель 2016 года) конечный этап эксперимента. Проведено итоговое тестирование, выполнена статистическая обработка полученных данных педагогического эксперимента, их интерпретация и оформление результатов исследования.

3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ полученных данных показал, что показатели координационных способностей школьников контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента достоверно не различаются.

После проведения педагогического эксперимента с использованием комплексов, направленных на совершенствование координации старших школьников, в обеих группах произошли изменения.

У школьников контрольной группы произошли изменения показателей координационных способностей в сторону улучшения, однако они оказались недостоверными. В таблице 1 представлены изменения средних значений показателей развития координации.

Таблица 1 - Средние значения координационных способностей учащихся контрольной группы

Показатели	До эксперимент а	После эксперимен та	Достовер ность, ткр	При $P < 0,05$ ткр= 2,1
Тест №1 Рывки из баскетбольной защитной стойки, сек	20,1 \pm 4,1	20,1 \pm 4,2	1,9	Не достоверно
Тест №2 Ведение мяча с изменением направления («змейка»), сек 30 м (2х15 м)	18,2 \pm 5,11	18,0 \pm 5,4	1,7	Не достоверно
Тест №3 Челночный бег с ведением мяча 3х10 м, сек	12,3 \pm 4,4	12,1 \pm 4,5	1,8	Не достоверно

Окончание таблицы 1

Показатели	До эксперимент а	После эксперимен та	Достовер ность, ткр	При $P < 0,05$ ткр= 2,1
Тест №4. Ловкость, проявляемая в сменах поз, сек	$7,8 \pm 3,3$	$7,8 \pm 3,3$	1,6	Не достоверно
Тест №5. Метание мяча в цель, раз	$6,7 \pm 1,3$	$7,0 \pm 1,3$	1,8	Не достоверно
Расчет с помощью углового преобразования Фишера ϕ крит. = 1,64				
Тест №6. Передачи мяча с противодействием соперника в игровой ситуации, раз	9 хор.\ 9неуд.	12 хор.\ 6 неуд.	ϕ экс. = 1,01	Не достовер но

В таблице №2 представлен материал показывающий, что в экспериментальной группе произошли также положительные изменения показателей координационных способностей, которые при проверке оказались достоверными.

Таблица 2 - Средние значения координационных способностей учащихся экспериментальной группы

Показатели	До эксперимент а	После эксперимен та	Дост оверност ь, р	При $P < 0,05$ ткр= 2,1
Тест №1. Рывки из баскетбольной защитной стойки, сек	$20,0 \pm 3,7$	$17,0 \pm 3,7$	14.6	достоверно
Тест №2 Ведение мяча с изменением направления («змейка»), сек 30 м (2х15 м)	$18,3 \pm 5,8$	$17,4 \pm 5,1$	2.27	достоверно
Тест №3. Челночный бег с ведением мяча 3х10 м, сек	$12,4 \pm 4,2$	$9,9 \pm 3,1$	4.9	достоверно
Тест №4. Ловкость, проявляемая в сменах поз, сек	$7,6 \pm 3,1$	$5,4 \pm 2,8$	11.9	достоверно

Окончание таблицы 2

Тест №5. Метание мяча в цель, раз	6,6 ±1,4	7,8±1,3	5.9	достоверно
Расчет с помощью углового преобразования Фишера ϕ крит. = 1,64				
Тест №6. Передачи мяча с противодействием соперника в игровой ситуации, раз	9 хор.\ 6 неуд.	12 хор.\ 3 неуд.	1,21	Не достоверно

Экспериментальная группа работала по методике акцентированного развития координационных способностей на уроках физической культуры по теме баскетбол с учащимися старшего школьного возраста. Наиболее лучшими (достоверными, $p < 0.05$) стали результаты в тестах «Ловкость, проявляемая в сменах поз», «Рывки из баскетбольной защитной стойки».

В тесте «Передачи мяча с противодействием соперника в игровой ситуации» к концу эксперимента у мальчиков, занимающихся баскетболом, выявлен прирост координационных способностей.

Прирост результатов координационных способностей у лиц контрольной и экспериментальной группы представлен в диаграмме:

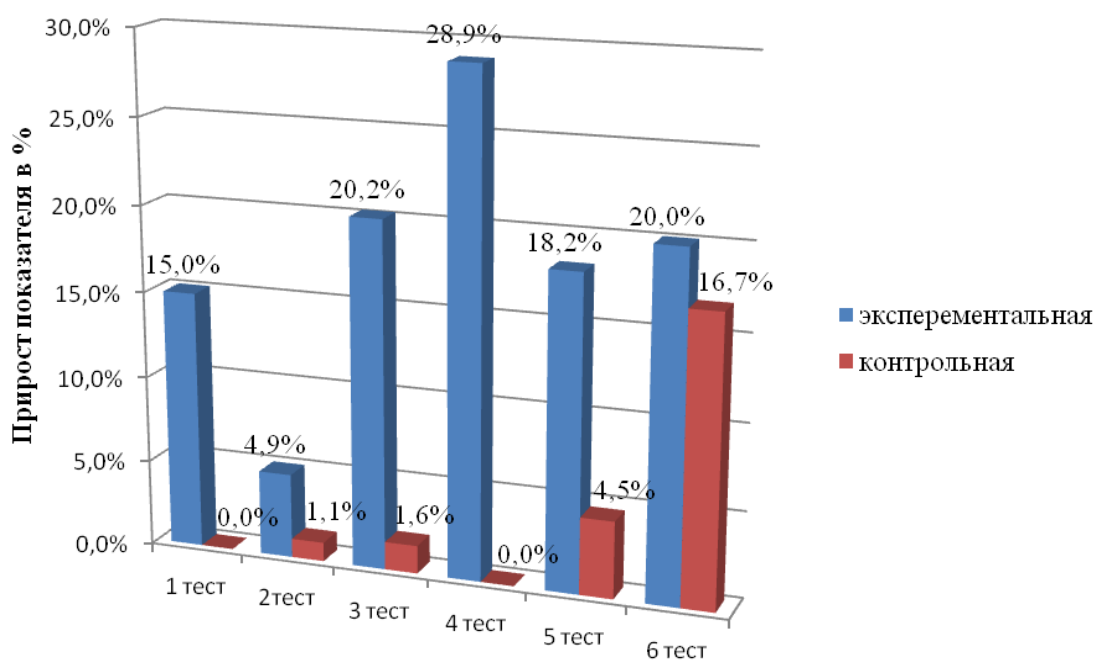


Рисунок 1 - Абсолютный прирост результатов координационных способностей в контрольной и экспериментальной группах (в процентах)

Таблица 3 – Сравнение достоверности различия в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента

Тесты	До эксперимента $t_{кр}=2,03$			После эксперимента $t_{кр}=2,03$		
	Контр-я	Экспер-я	$t_{экс}$	Контр-я	Экспер-я	$t_{экс}$
1	20,1±4,1	20,0±3,7	0,01 (Не дост.)	20,1±4,2	17,0±3,7	2,1 (дост)
2	18,2±5,1	18,3±5,8	0,83 (Не дост.)	18,0±5,35	17,4±5,1	3,7 (дост)
3	12,3±4,4	12,4±4,2	0,04 (Не дост.)	12,1±4,5	19,9±3,1	1,6 (не дост)
4	7,8±3,3	7,6±3,1	0,03 (Не дост.)	7,8±3,3	5,4±2,8	2,08 (дост)
5	6,7±1,3	6,6±1,4	0,04 (Не дост.)	7,0±1,3	7,8±1,3	1,65 (не дост)
Расчет с помощью углового преобразования Фишера ϕ крит. = 1,64						
6	9хор/9неуд	9хор/6неуд	$\phi_{эмп}=0.5759$ (не дост)	12хор/6неуд	12хор/3неуд	$\phi_{эмп}=0.867$ (не дост)

Положительная динамика, хотя и не достоверная в развитии координационных способностей у испытуемых контрольной группы, очевидно, объясняется воздействием занятий физической культуры по обычной программе.

В экспериментальной группе внимание было акцентировано на развитие координационных способностей, поэтому произошли значительные достоверные изменения. Они объясняются использованием упражнений акцентированного развития координационных способностей. Методика проведения занятий на акцентированное развитие ловкости описана в главе выше.

На уроках в экспериментальной группе присутствовало большее разнообразие упражнений. Известно, что использование однообразных заданий обеспечивает меньший эффект, чем разнообразие упражнений. А применение различных заданий вызывает у занимающихся больший интерес и в связи с этим повышается мотивация к выполнению этих упражнений, даже если они являются сложными в техническом исполнении.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Анализ литературы показал, что развивать координационные способности следует с 6-8 лет и работать над этим качеством постоянно, вводя в тренировочный процесс новые, более сложные упражнения.

Координационная подготовка – основа успеха соревновательной деятельности баскетболистов. Тренер должен содействовать развитию ловкости выполнения технических элементов в соревновательной деятельности. Если игрок не может быстро выполнить тот или иной технический прием, то, прежде всего, необходимо закрепить двигательный навык, применяя упражнения, способствующие совершенствованию техники.

2. Педагогический эксперимент был основан на использовании специально разработанных комплексов упражнений, направленных на совершенствование координационных способностей. Комплекс включает упражнения имитационные, на внимание, на координацию движений, на дыхание и расслабление, на растягивание, малоподвижные игры.

3. Положительная динамика у испытуемых контрольной группы, очевидно, объясняется некоторым улучшением подвижности благодаря занятиям физической культурой по обычной программе («Челночный бег с ведением мяча 3х10м», «Передачи мяча с противодействием соперника в игровой ситуации». Представители экспериментальной группы, показали достоверное ($p < 0,05$) увеличение по тестам («Рывки из баскетбольной защитной стойки», «Ловкость, проявляемая в сменах поз» и другие).

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Специально-подготовительные упражнения для развития координационных способностей следует подбирать, опираясь на принцип максимального их соответствия особенностям соревновательного упражнения, как по техническим характеристикам, так и по уровню проявления физических качеств.

Выявленные в результате исследования недостатки в развитии физического качества должны вызывать коррекцию плана учебно-тренировочных нагрузок, направленную на увеличение объёма и интенсивности специально-подготовительных упражнений в строгом соответствии с адаптационными возможностями школьников.

Не следует направлять большие усилия на повышение тех возможностей школьников, которые во многом лимитированы генетически или удерживаются высоким уровнем развития других качеств, находящихся в определённом развитии с механизмом проявления его слабых сторон подготовленности. В противном случае, индивидуальные черты школьника, сильные стороны его подготовленности, являются залогом успеха, могут искажаться и притупляться, в этой конкурентной борьбе качества.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андреев, В.И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе: автореферат дис. ... канд. пед. наук / Андреев В.И. — Омск, 2006. — 87 с.
2. Андреева, Г.М. Социальная психология / Г.М.Андреева. — М.: МГУ, 2004. — 63 с.
3. Айропетянц, Л.Р. Спортивные игры. / Л.Р. Айропетянц, М.А.. - Ташкент: Годик. - 2005. — 46 с.
4. Баскетбол. Броски по кольцу: мастера советуют // Физкультура в школе. - 2002. - №7. — С. 3 — 4.
5. Баскетбол: учебник для вузов физической культуры. / под.ред. Ю.М. Портнова. — М.: Физкультура и Спорт, 2004. — 26 с.
6. Белов, С.А. Баскетбол. Броски по кольцу // Физкультура в школе. - - 2000. — №1. - С. 5 — 6.
7. Былеев, Л.В. Подвижные игры. / Л.В. Былеев, И.М. Коротков - М.: ФиС, 2002. — 81 с.
8. Берн Эрик. Лидер и группа. О структуре и динамике орг. групп /Берн Эрик.: пер. с англ. А.А.Грузберг. — Екатеринбург: ЛИТУР, 2000. — 86 с.
9. Бондарь, А.И. Учись играть в баскетбол / А.И. Бондарь. - Минск.: Полынья. 2006. — 49 с.
10. Вальтин, А.И. Мини-баскетбол в школе / А.И.Вальтин. - М.: Просвещение, 2001. — 89 с.
11. Вальтин, А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол / А.И. Вальтин. - Киев, 2004. —118 с.
12. Вечер, Л.С. Поведение руководителя: практ. пособие./ Л.С.Вечер - Мн : Новое знание, 2000. — 76 с.
13. Волков, Н.Н. Моделирование личности и деятельности тренера и совершенствование высшего физкультурного образования / Н.Н. Волков, В.С. Топчийн // Теория и практика физической культуры. - 2000. - №10. — С. 14 -15.

14. Гомельский, А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. 1000 баскетбольных упражнений / А.Я.Гомельский. - М.: А Генетю «ФАИР», 1997. – 38 с.
15. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Е.Н.Гогун, Б.И.Мартыанов.- М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 288 с.
16. Движение вверх. - Санкт Петербург : ООО «ИД «ПРАВО», 2011.- 416 с.
17. Деркач, А.А. Творчество тренера / А.А. Деркач, А.А. Исаев. - М.: ФиС, 2002. – 132 с.
18. Джемгаров, Т.Т. Лидерство в спорте / Т.Т. Джемгаров, В.И. Румянцев. - М.: Физкультура и спорт, 2003. – 82 с.
19. Джон Р. Современный баскетбол / Джон Р., Вуден. - М.: Физкультура и спорт, 2001. –21 с.
20. Дьячков, В.М. Современствования технического мастерства спортсменов /Дьячков, В.М. - М.: Физкультура и спорт, 2002. – 31 с.
21. Зельдович, Т. Подготовка юных баскетболистов / Зельдович Т., Кершинас С. - М.: Физкультура и спорт, 2004. -67 с.
22. Зинин, А.М. Детский баскетбол / А.М.Зинин. - М.: Физкультура и спорт, 2000. – 37 с.
23. Кудряшов, В.А. Технические приемы игры в баскетбол / В.А. Кудряшов, Р.В. Мирошникова. - Волгоград, 2004. – 67 с.
24. Коломейцев, Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде / Ю.А.Коломейцев. - М.: Физкультура и спорт, 2004. – 112 с.
25. Коузи, Б. Анализ и концепции в современном баскетболе /Б. Коузи, Ф. Пауэр. - М.: Физкультура и спорт, 2005. – 73 с.
26. Кретти Брайент Дж. Психология в современном спорте / Кретти Брайент Дж.: пер. с англ. Ханина Ю.Л. — М.: Физкультура и спорт, 2000. – 26 с.
27. Кузин, В.В. Баскетбол. Начальный этап обучения / В.В. Кузин,С.А. Полиевский. - М.: Физкультура и спорт, 1999. – 156 с.

28. Линдберг, Ф. Баскетбол: Игры и обучение / Линдберг Ф. - М.: Физкультура и спорт, 2001. – 94 с.
29. Лысенко, В.В. Практикум по спортивной метрологии: учебное пособие /В.В. Лысенко, Т.М. Михайлина, В.А. Долгова, В.А. Жиленко. - Краснодар: КГАФК, 1997. – 189 с.
30. Мальчиков, А.В. Социально психологические основы управления спортивной командой / А.В.Мальчиков. - Смоленск: СГИФК, 2000. – 214с.
31. Матрунин, В.П. Баскетбол на уроках в V-VI классах. / В.П.Матрунин // Физкультура в школе. - 2000. - №1. – С. 13 - 15.
32. Манасян, Ж.А. Эфорективные средства и методы обучения баскетболу детей младшего школьного возраста. / Ж.А.Манасян: Автореферат. - М. Физкультура и спорт - 2002. – 154 с.
33. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 2001. – 88 с.
34. Нестеровский, Д. И.: Баскетбол. Теория и методика обучения. / Д. И. Нестеровский – Москва : Академия, 2008. – 74 с.
35. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства. / под ред.: Ю. Д. Железняка.; рец.: С. Ю. Тюленьков, А. Я. Гомельский – Москва : Академия, 2008. – 174 с.
36. Полянцева, Н.В. Тренировка точности выполнения технических приемов у юных баскетболистов 10-12 лет: аторефер. дис. ... канд. пед. наук / Полянцева Н.В. - Киев, 2000. – 37 с.
37. Специальные баскетбольные упражнения // Теория и практика физической культуры. – 2005. – С. 22 - 24.
38. Суетнов, К.В. Обучение школьников игре в баскетбол: учебное пособие / К.В.Суетнов. - Алма-Ата, ЖАЗУШЫ. - 2005. – 82 с.
39. Суетнов, К.В. Баскетбол в 5-8 классах общеобразовательной школы : учебное пособие / К.В. Суетнов . - Алма-Ата, ЖАЗУШЫ. - 2001. – 84 с.
40. Туркунов, Б.И. Обучение баскетболу (V-VI классах). / Б.И.Туркунов // Физкультура в школе- 2003. -№ 4. – С. 7 – 8.

41. Ульянов, В.А. Баскетбол. Первые шаги. / В.А.Ульянов // Физкультура в школе. - 2000.- №1. - С. 21 – 22.
42. Федеральное агентство по физической культуре и спорту: Баскетбол. – Москва : Советский спорт, 2007. – 98 с.
43. Федосеев, В.В. На уроках баскетбола / В.В.Федосеев // Физкультура в школе. - 1999. - №2 – С. 6 - 8.
44. Хмелик, Н.А. Постарайся попасть в кольцо. / Н.А. Хмелик — М.: Физкультура и спорт, 2000. – 54 с.
45. Чернов, С.В. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование: учебное пособие. / С. В. Чернов, Л. В. Костинова, С. Г. Фомин – Москва : ФК, 2009. – 115 с.
46. Яхонтов, Е.Р. Баскетбол. / Е.Р. Яхонтов, В.А. Генкин — М.: Физкультура и спорт, 2000. – 75 с.
47. Яхонтов, Е.Р. Мини-баскетбол. / Е.Р. Яхонтов. - М.: Физкультура и спорт, 1999. – 27 с.
48. Международная федерация баскетбола, [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.fiba.com.
49. Официальные правила баскетбола, Официальные Интерпретация. Утвержден Центральным Бюро ФИБА Барселона, Испания, 2014 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://juniorbasket.ru/wp-content/uploads/2014/09/Izmeneniya_pravila_2014-FIBA.pdf
50. Российская федерация баскетбола [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.russiabasket.ru.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

План – конспект урока по баскетболу в контрольной группе

Задачи:

1. Совершенствование техники поворотов, ведения мяча по прямой.
и с изменением направления, броски мяча в кольцо с места и после
ведения.

- ## 2. Развитие двигательных качеств скорости, координации.

Инвентарь: мячи баскетбольные

Таблица А.1 План – конспект урока по баскетболу в контрольной группе

Содержание	Дозировка	Организационно - методические указания
<p>Подготовительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> - построение, рапорт - сообщение задач урока - разминка: ходьба, бег с изменением скорости и направления - ОРУ на месте по станциям с разными мячами <p>2 человека на станции</p> <p>1 станция – броски двумя руками от груди волейбольного мяча</p> <p>2 станция – броски из-за головы футбольного мяча</p> <p>3 станция – броски одной рукой от плеча баскетбольного мяча</p> <p>4 станция – броски двумя руками снизу набивного мяча</p> <p>Основная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> - разделяю класс на 4 команды - использую расчет на 1-4 	<p>10 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>8 мин</p> <p>27 мин</p>	<p>Использую интервальный метод круговой тренировки</p> <p>Выполнение упр. По свистку</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> 1 2 </div> <div style="margin-top: 10px;"> <div style="width: 150px; height: 100px; border: 1px solid black; margin-right: 10px;"></div> <div style="width: 150px; height: 100px; border: 1px solid black;"></div> </div>

Окончание таблицы А.1

Содержание	Дозировка	Организационно - методические указания
<p>1-2 команда двухсторонне игра на 1 половине поля 3-4 команды на второй половине поля во время игры делаю замечания, исправляю ошибки Развитие двигательных способностей - скорости - координации</p> <p>Заключительная часть - построение - итоги урока - домашнее задание</p>	3 мин	<p>Использую игры по кругу. Каждая команда набирает очки. 1 очко – выигрыш 0 очков – проигрыш 0,5 очка – ничья команды играют по 5 мин одних сужу сам, а двух назначаю учеников по желанию</p>

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

План – конспект урока по баскетболу в контрольной группе

Задачи:

1. Зачет: Техника ведения мяча. Совершенствование техники поворотов.
2. Зачет: Техника броска в кольцо после ведения.
3. Развитие двигательных способностей: - скорости, координации.

Инвентарь: мячи баскетбольные.

Таблица Б1 План – конспект урока по баскетболу в контрольной группе

Содержание урока	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть	10 мин	См. подготовит. часть урока выше в уроке первом
Основная часть 1 станция – Зачет техники ведения мяча уч-ся выполняют упраж. несколько раз для разминки - принимаю зачет поточным методом дифференцированно - ведение по кругу - ведение с изменением направления и скорости - ведение с разной высотой отскока 2 станция – совершенствование техники поворотов - индивидуально исправляю ошибки -	27 мин	Разделяю класс на 3 группы, работаем по 3 станциям, переход по часовой стрелке. Если уч-ся плохо выполняют упр., откладываю зачет на след. Урок или назначаю после уроков. Ноги при повороте сгибать. Туловище наклонено вперед, мяч прижат руками к груди Старший группы принимает зачет и выставляет карандашом в рабочем журнале оценки, я на подведении итогов утверждаю Непрерывный метод круговой тренировки.

Окончание таблицы Б.1

<p>3 станция – зачет броска по кольцу после ведения</p> <p>-ведение мяча шагом с остановкой и броском в кольцо</p> <p>-то же самое только бегом</p> <p>Развитие двигательных качеств</p> <p>- скорости</p> <p>- координации</p> <p>Заключительная часть</p> <p>- построение, итоги.</p>	3мин	
--	------	--

ПРИЛОЖЕНИЕ В

План – конспект урока по баскетболу в контрольной группе

Задачи урока:

1. Обучать правилам подбора упражнений для развития ловкости, используя технические приемы баскетбола
2. Способствовать развитию координации движений.
3. Совершенствовать технику ведения мяча.
4. Совершенствовать технику броска мяча в кольцо после ведения.
5. Тест: Челночный бег 3х10м

Инвентарь: Обруч – 1шт., Мячи баскетбольные – 15шт., Кегли – 8шт., Разноцветные карточки групповых заданий – 4шт., Секундомер – 1шт., Кубики – 4 шт.

Таблица В1 План – конспект урока по баскетболу в контрольной группе

Этапы Урока	Содержание урока	Дозировка	ОМУ
	<p>Вводная часть</p> <p>Построение Приветствие Сообщение задач урока. Ребята подумайте, а какими физическими качествами должен обладать баскетболист? Сегодня на уроке вы сами сможете определить правила подбора упражнений для развития одного из важнейших физических качеств человека и выполнить их. А вот на развитие какого физического качества будут направлены выполняемые вами упражнения определите сами.</p> <p>3. «Разминка» Без разминки нам не обойтись, с нее и начнем Ходьба на носках, Ходьба на пятках На внешней стороне стопы</p>	12 мин	<p>Выносливость, скорость, координация, сила, ловкость.</p> <p>Упражнения должны быть: Необычными Сложными С изменением условий выполнения</p> <p>Руки вверх</p>

Продолжение таблицы В.1

	<p>«Техника» Для баскетболиста очень важно уметь ловко обращаться с мячом, этому мы и поучимся сейчас</p> <p>1. Упражнение в ловле мяча. «Даю вам задание: поймать мяч после подброса над собой. Упр легкое, его могут выполнить даже дети. Ваша задача придумать как больше упражнений, но более трудных, стоя на месте.</p> <p>2 Упражнения с ведением мяча на месте. Это упражнение не такое уж простое, если его выполнять в первый раз. Придумайте новые упражнения с ведением мяча, но более сложные</p> <p>3 Ведение мяча в движении с изменением заданий (зрительный сигнал)</p> <p>«Физическая подготовка» 1 Челночный бег 3х10м 2 «Эстафета с мячом» Ведение мяча до ориентира правой рукой два шага бросок в кольцо. Обратно вести мяч передвигаясь спиной вперед 3 Ведение двух мячей одновременно</p> <p>Теперь попробуем вывести правило подбора упражнений для развития ловкости. Когда человек бежит – он это выполняет довольно легко, бежит с ведением мяча – это уже труднее, приседает – легко, прыгает – легко. Но легкость упражнения не способствует развитию ловкости. Какими же должны быть задания, чтобы развивалась ловкость?</p> <p>«Тактика» 1. Обладая хорошей техникой, отменной физической подготовкой, баскетболист, тем не менее, должен еще</p>	<p>1мин 7мин</p> <p>30мин</p> <p>7мин</p> <p>5раз</p> <p>10раз (пр) 10раз(лев) 10раз(попер)</p> <p>2мин</p> <p>10мин</p> <p>30сек</p> <p>3мин</p>	<p>Получение мячей</p> <p>Условия: можно приседать, прыгать и т.д. (упражнения должны быть необычными)</p> <p>Рука вверх – высокое Вниз –низкое На пояс –среднее</p> <p>С помощью эстафет дети совершенствуют физические качества</p> <p>Засаекаем время</p>

Окончание таблицы В.1

	<p>тактически грамотно</p> <p>строить свою игру.</p> <p>Сейчас определим последнее правило подбора упр для развития ловкости.</p> <p>Игра « Гонка мячей о кругу» Сначала, выполним задание «кто быстрее?» так мы развиваем быстроту. А теперь давайте поменяем условия выполнения упражнения, чтобы развивалась ловкость. Как это сделать? Передача мяча по кругу Передача по кругу 2 мячей 2 Задание по отделениям а) «падающий мяч» б) «веселый обруч» Ваша задача найти в зале свою по цвету карточку с заданием</p> <p>Заключительная часть</p> <p>«Викторина» 1 Мы вывели три правила подбора упр для развития ловкости. Назовите их.</p> <p>2 тактические действия (найти правильный ответ) 3 чтобы достичь победы и стать чемпионом, надо приложить немало труда. Для этого необходимо физическое качество которое мы с вами развивали на уроке. Помните. Что без ловкости в обычной жизни не обойтись. «Ловкий человек – это мудрый человек» Объявить оценки.</p> <p>«До свидания!»</p>	<p>7мин</p> <p>3мин</p>	<p>Сделать вывод: что упражнения должны быть сложными</p> <p>Перестроение в круги</p> <p>Изменялись условия выполнения упражнения</p> <p>Вокруг спины и передача Вокруг спины и под ногой Дети должны внимательно ознакомиться с заданием и выполнить его. Подумать какое правило подбора упр применено в их игре.</p>
--	---	-------------------------	--

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Растягивание

Растягиваем мышцы: двуглавая мышца бедра, ягодичная мышца, мышцы выпрямляющие позвоночник. Мышцы бедра. (Положение ноги врозь. Колени слегка согнуты. Положение ноги врозь. Колени слегка согнуты, носки врозь под углом 45°. Медленно согнуться в талии в направлении колена. Держать спину прямо. Сгибаться до появления напряжения в бицепсе бедра. Удерживать 15 секунд. Повторить дважды).



Рисунок Г.1 – Наклон (Вперед)

Растягиваемые Мышцы: Двуглавая м. бедра, ягодичная м., м. выпрямляющие позвоночник, приводящие м. бедра. (Положение ноги врозь. Колени слегка согнуты, носки врозь под углом 45°. Медленно согнуться в талии до касания руками пола, перед собой. Держать спину прямо. Сгибаться до появления напряжения в бицепсе бедра. Удерживать 15 секунд. Повторить дважды).



Рисунок Г.2 – Наклон (Влево)

Растягиваемые Мышцы: Двуглавая м. бедра, ягодичная м., м. выпрямляющие позвоночник, приводящие м. бедра. (Положение ноги врозь. Колени слегка согнуты, носки врозь под углом 45. Медленно согнуться в талии в направлении колена. Держать спину прямо. Сгибаться до появления напряжения в бицепсе бедра. Удерживать 15 секунд. Повторить дважды).



Рисунок Г.3 – Выпады (Влево, Вправо)

Растягиваемые Мышцы: Приводящие м. бедра, двуглавая м. бедра. (Положение ноги врозь. Слегка подать корпус вперед, медленно совершить выпад влево. Держать спину прямо, носки врозь под углом 45. Не допускайте смещения левого колена за пределы левой ступни, по вертикали. Ступня правой ноги смотрит вверх. Удерживать 15 секунд. Поменять ногу. Повторить дважды).



Рисунок Г.4 - Наклон вперед (Скрестив ноги)

Растягиваемые Мышцы: Ягодичная м., двуглавая м. бедра, напрягатель широкой фасции, м. выпрямляющие позвоночник. (В положении стоя. Скрестите ноги, правая нога перед левой. Колени слегка согнуты. Сгибайтесь медленно, скользя руками к голеностопному суставу сзади стоящей ноги. Поменяйте ноги и повторите растягивание. Удерживать 15 секунд. Повторить дважды).



Рисунок Г.5 - Растягивание мышц паховой области (Сидя)

Растягиваемые Мышцы: Приводящие м. бедра. (В положении сидя, подошвы ступней вместе, колени врозь. Локтями прижимать колени к полу. Разводить колени до появления напряжения в паху. Удерживать 15 секунд. Повторить дважды).



Рисунок Г.6 - Подтягивание колена к груди (Лежа на спине)

Растягиваемые Мышцы: Ягодичная м., м. выпрямляющие позвоночник. (В положении лежа на спине. Немного согнуть колено выпрямленной ноги. Медленно подтяните колено другой ноги к груди, до ощущения хорошего натяжения. Поменять ногу, повторить растягивание. Удерживать 15 секунд. Повторить дважды).



Рисунок Г.7 - Растягивание бицепса бедра (Лежа на спине)

Растягиваемые Мышцы: Двуглавая м. бедра, икроножная м., ягодичная м. В положении лежа на спине. (Прижать колено к груди и медленно выпрямить ногу. Пальцы стопы поднятой ноги потянуть на себя, сократив для этого мышцу голени. Удерживать 10 секунд. Отвести пальцы стопы, расслабив мышцу голени. Снова повторить удержание в течение 10 секунд. Поменять

ногу. Повторить дважды).



Рисунок Г.8 - Перекрестное растягивание (Лежа)

Растягиваемые Мышцы: Ягодичная м., косые м. живота, м. брюшного пресса, напрягатель широкой фасции, м. выпрямляющие позвоночник. В положении лежа на спине, медленно перенести одну ногу через другую, стараться сохранять угол примерно 90°, руки развести врозь. Вынести ногу к руке. Плечи прижимать к полу. Удерживать 15 секунд. Поменять ногу. Повторить дважды.



Рисунок Г.9 - Растягивание латеральной (Внешней) части бедра (Лежа)

Растягиваемые Мышцы: Грушевидная м., ягодичная м., напрягатель широкой фасции. (В положении лежа на спине. Положить голень левой ноги на колено правой. Голеноstop левой ноги должен касаться правого колена. Спину, плечи и голову прижимать к полу. Ухватившись за левое колено, медленно потянуть ногу на себя, до ощущения натяжения в мышцах бедра. Удерживать 15 секунд. Поменять ногу. Повторить дважды).



Рисунок Г. 10 - Перекрестное растягивание (Сидя)

Растягиваемые Мышцы: М. выпрямляющие позвоночник, ягодичная м., м. брюшного пресса. (В положении сидя. Поместить правую руку позади себя и повернуть голову и плечи вправо в сторону руки. Левая нога выпрямлена. Согнуть правую ногу в колене и перекинуть через левую, так чтобы стопа правой ноги оказалась около колена левой. Локтем левой руки упереться, с внешней стороны правого колена, при этом, скручивая туловище вправо, до ощущения натяжение. Удерживать 15 секунд. Поменять ногу. Повторить дважды).



Рисунок Г. 11 – Вышагивания (Вперед)

Растягиваемые Мышцы: Подвздошно-поясничная м., прямая м. бедра. (В положении стоя, выполнить выпад вперед, правой ногой. Колено должно быть стабильно и не двигаться из стороны в сторону. Стараться выдвинуть бедро правой ноги вперед. Удерживать 15 секунд. Поменять ногу. Повторить дважды).



Рисунок Г. 12 - Растягивание мышц передней поверхности бедра (Стоя)

Растягиваемые Мышцы: Четырехглавая м. бедра, передняя большеберцовая м. (В положении стоя, опереться о стену или стул. Ухватить правую ногу за стопу и подтянуть к ягодичным мышцам. Выдвинуть правое бедро вперед для лучшего растягивания. Удерживать 15 секунд. Поменять ногу. Повторить дважды. Помните, никогда не забрасывайте ногу).



Рисунок Г. 13 - Растягивание икроножной мышцы (Стоя)